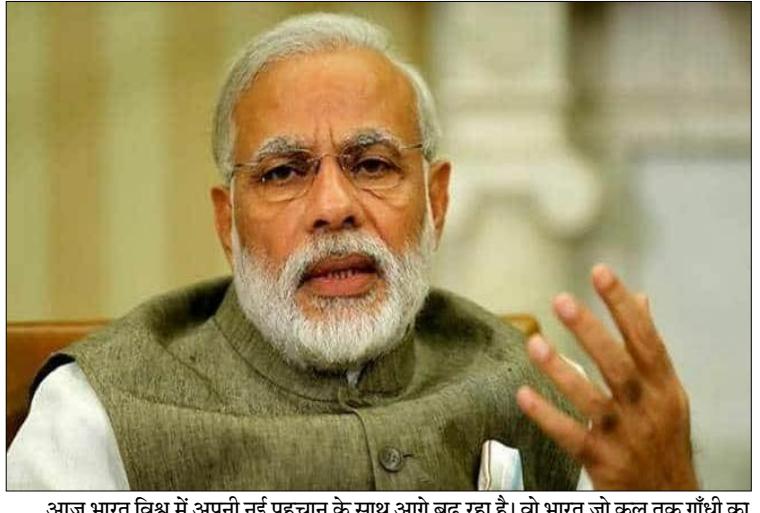


सम्पादक की कलम से.... रामपाठकीय

मोदी के जीवन संघर्ष, सफलता और कर्तव्य बोध से बहुत कृष्ण सीखा जा सकता है



आज भारत विश्व में अपनी नई पहचान के साथ आगे बढ़ रहा है। वो भारत जो कल तक गाँधी का भरत था जिसकी पहचान उसकी सहनशीलता थी, आज मोदी का भारत है जो खुद पहल करता नहीं, किसी को छेड़ता नहीं लेकिन अगर कोई उसे छेड़ते तो छोड़ता भी नहीं। गाँधी के भारत से शायद ही किसी ने संजिकल स्ट्राइक और एयर स्ट्राइक जैसे प्रतितत्तर की अपेक्षा की होगी। उसके बाद अब डोल्टाम विचार और फिर लग्लावन घाटी में चौन को अपने जबाब से भारत ने विश्व में अपनी इस बल्ली हुई पहचान की मुहर लगा दी है। उससे बड़ी बात यह है भारत की इस नई पहचान को विश्व बिरादी सहजता के साथ स्वीकार भी कर चुकी है। जोकि वैश्विक राजनीति में भारत की कूटनीतिक एवं रणनीतिक विजय की परिचयक है। भारत की यह नई पहचान इसलिए भी विशेष हो जाती है क्योंकि उसे यह पहचान दी है एक ऐसे नेता ने जिसके जीवन को शुरूआत बैद्य साधारण रहा। जिसका जन्म किसी राजनीतिक परिवार में नहीं हुआ। जिसका केवल बचपन ही नहीं पूरा राजनीतिक जीवन ही संघर्षपूर्ण रहा।

एक चाय बाल से एक प्रचारक से एक मुख्यमंत्री और एक मुख्यमंत्री से प्रधानमंत्री बनने का उनका हाथ सफर बहुतों के लिए प्रेरणादायक है खास तौर पर युवाओं के लिए। शायद वो भी अपनी इस ताकत को जानता है इसलिए भले ही अपनी जीवन योजनाओं के केंद्र में वो गाँधी और वर्चियों को रखे लेकिन उनकी भविष्य की योजनाओं का केंद्र तो देश के युवा ही होते हैं। युवाओं और बच्चों से साल भर वो भिन्न-भिन्न मायामों से जुड़ रहते हैं। चाहे परीक्षा पे चर्चा हो या चंद्रयान छोड़ जाने के कार्यक्रम में बच्चों को भागीदार। इन बच्चों में वो देश का भविष्य देखते हैं तो इन बच्चों को उनमें अपना एक अभिभावक नजर आता है। यही कारण है कि देश की नई शिक्षा नीति के जरिए मोदी इन बच्चों में छुपे वैज्ञानिक और इंजीनियर ही नहीं बल्कि इनमें छुपे विचारक और गीतकार को भी जगना चाहते हैं। ताकि वे जिनी गढ़वाई से विषय को समझें उनी ही शिक्षा से मानवीय संवेदनाओं को भी महसूस करें। क्योंकि वो जानता है कि भारत को आज जिस समस्याओं का समान करना पड़ रहा है तो उन सब के मूल प्रृथक्कार हैं और भ्राताचार का मूल दूरोंसे अपने दायित्वों पर प्रति संबद्ध होता है। शायद इसलिए एक तरफ को युवा आई-एस-ए अधिकारियों पर वृक्षशिक्षणों से व्यवसाय संबंध करके उन्हें अमजन के प्रति अपने कर्तव्यों को एहसास करते हैं तो सूखी तरफ 'मन की बात' से आम जनता से रुकूर होकर उन्हें देश और देशवासियों के प्रति उनके वर्चियों को बोध करते हैं। विशेष बात यह है कि उनकी इस शाधारण-सी लगाने वाले महत्वपूर्ण बातों के देशभर के लोगों का भारी समर्थन देखने को भी मिलता है। चाहे नोटबन्डी हो या स्वच्छता अधिनाय। राष्ट्रीय रसर पर उन्हें मिलने वाले समर्थन के आगे विषयक का राजनीतिक विरोध व्यर्थ हो जाता है। कोरोना काल में जनता कश्युप से लेकर उनकी एक अपील पर देश पर मैं वर्चियों को गूँज ने विशेष के शक्तिशाली से शक्तिशाली नेताओं की नींद उड़ा दी। यही कारण है कि चाहे विश्व के सभी वर्चियों ने गाँधी के ग्रन्थपति को गृहांड करके रखा जाने के लिए 'हाजड़ी मोदी' कार्यक्रम कराने के बैन लगवाते हैं। कोरोना वीजै मध्यमारी जिसमें यूपैक वे किसित देशों से लेकर अमेरिका तक को हिला दिया वही भारत के गंभीर-बाहर तक कोरोना से बचने के लिए मारक का उपयोग और हाथ धोने को लेकर आमन की यागलक्ष्मा देखते ही बनती है। कोरोना से भारत जैसा गरीब देश इसकी विश्व में अपेक्षा नहीं की थी। ऐसा लगता है कि इतनी सहजता और सरलता से असंभव को संभव बनाने में भोदी को जैसे महारथ हासिल है। तभी तो सविधान से धारा 370 का हाटना हो या राम मंदिर का एतिहासिक फैसला, सरकार के इन कदमों से नेंद्र मोदी ने देशवासियों के दिलों में वो जाह बना ली जो कल्पना से पहले अमेरिका में बसे भारतीयों को आकर्षित करने के लिए 'हाजड़ी मोदी' प्रतिवान कराने के बैनर पर देश अपनी नियमान्वयी से लेकर अमेरिका में वर्चियों ने गाँधी के ग्रन्थपति होने वाले एंव नेता योगी को जैसे व्यक्तित्व का प्रधानमंत्री बनाने एक सबकहै। युवा मोदी के शब्दों में, मैं मुख्यमंत्री बनने से पहले मुख्यमंत्री के दस्तर नहीं गया। मैं ग्रामीण नियमों पर अपने नामाकार से राशिफल देखें।

आज का राशिफल

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि पर थे, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाकार से राशिफल देखें।



तालिबानों पर दुनिया भरोसा कैसे करे ?



इस्लामी शरीया कानून वैसे तो सकड़ी अरब सहित दुनिया के और भी अनेक देशों में लागू है। ऐसे लगभग सभी देशों से भारत व दुनिया के अन्य देशों के बेहतर रिश्ते वर्त्ते तक कि उनसे व्यवसायिक रिश्ते भी हैं। उन देशों के धर्म व शरीया कानूनों की स्वीकार्यता के चलते दुनिया ऐसे किसी देश पर न तो कोई आपत्ति जताती है न ही उनके आपसी संबंधों पर कोई फ़रक़ पड़ता है। परन्तु तालिबान, उनकी तर्ज-ए-सियासत, उनके द्वारा इस्लामी शरीया कानूनों का हिमायती बनने को दोंगा, और शरीया के ही नाम पर दर्शाइ जा ही कूरा, रास्ता के नाम पर दुनिया के मुस्लिम देशों से समर्थन जुटाया जाने के लिये अपनाया जाने वाला वोहापन, अफ़गानिस्तान में ही महिलाओं सहित एक बड़े शांतिप्रयत्न व प्रगतिशील वर्ग द्वारा किया जा रहा उनका विरोध और यहाँ तक कि लिये अपनाया जाने वाला वोहापन व पत्रकारों पर ढाहये वाले जूल्म इस बात के पुख्ता सूबत हैं कि उद्दीपनी, अतिरिक्ती, पूर्णग्रन्थी व तथा कटरपंथी सोच रखने वाले यह लोग कदम से कम अफ़गानिस्तान पर शासन करने योग्य तो हरिग़ज़न नहीं हैं।

विचार बिन्दु

सही मायने में अफ़गानिस्तान में दिखाई दे रहे घटनाक्रम का न तो इस्लाम से कोई वास्ता है न ही जिसकी हो जाएगी कोई बात है। यह शुद्ध रूप से सत्ता व साप्राजयवाद का खेल है जो चंद कटरपंथियों द्वारा अफ़गानिस्तान के जाहिल व बेरोजगार लोगों को 'धर्म की अफ़ग़ी' खिलाकर धर्म और शरीया के नाम पर खेला जा रहा है। इस्लाम की उत्तिके समय से ही ऐसी शक्तियां सक्रिय हो चुकी थीं जो धर्म और सत्ता का घालमेल कर आम लोगों को थोड़े में रखकर मूलत में स्वयं सत्ता का भरपूर आनंद लेती रही हैं। इसी सोच में तगांवा के ऊपर धरपूर आनंद लेती रही है।



ननाउर जानारी

सही मायने में अफ़गानिस्तान में दिखाई दे रहे घटनाक्रम का न तो इस्लाम से कोई वास्ता है न ही जिसकी हो जाएगी कोई बात है। यह शुद्ध रूप से सत्ता व साप्राजयवाद का खेल है जो चंद कटरपंथियों द्वारा अफ़गानिस्तान के जाहिल व बेरोजगार लोगों को 'धर्म की अफ़ग़ी' खिलाकर धर्म और शरीया के नाम पर खेला जा रहा है। इस्लाम की उत्तिके समय से ही ऐसी शक्तियां सक्रिय हो चुकी थीं जो धर्म और सत्ता का घालमेल कर आम लोगों को थोड़े में रखकर मूलत में स्वयं सत्ता का भरपूर आनंद लेती रही है।

हासिल करना चाहें तो यह उनके लिए एटे ही खीर साबित होगी। खीरोंकि वहाँ की शांतिप्रयत्न आम जनता वापसी का तो इसमें भी तालिबानों की सशस्त्र खासकर उदारवाली वर्ग व महिलायें तालिबानियों के मुहिम की कोई भूमिका नहीं थी। खीरोंकि अमेरिकी वहाँ विशेषज्ञों को टालने के लिये काबुल छोड़ कर आतंकी सत्ता पर क्रांतिकर धर्म और शरीया के नाम पर खेला जा रहा है। इस्लाम की उत्तिके समय से ही ऐसी शक्तियां सक्रिय हो चुकी थीं जो धर्म और सत्ता का घालमेल कर आम लोगों को थोड़े में रखकर मूलत में स्वयं सत्ता का भरपूर आनंद लेती रही है।

तालिबानों नेता यह भी भली भांति जानते हैं कि यदि वे चुनाव के रास्ते से अफ़गानिस्तान की सत्ता

किसी अराजक व असभ्य देश की ही हो सकती है। एक मशहूर कहावत है 'लुच्चे सबसे ऊँचे ' के बाहिर तालिबानी ने दुनिया को यह दिखाने का प्रयास किया है कि वे ही देश की आवाज़ हैं और पूरा देश उनके साथ है।

सही मायने में अफ़गानिस्तान में दिखाई दे रहे घटनाक्रम का न तो इस्लाम से कोई वास्ता है न ही इसमें दुनिया के मुसलमानों के हितों जैसी कोई बात है। यह शुद्ध रूप से सत्ता व साप्राजयवाद का खेल है जो चंद कटरपंथियों द्वारा अफ़गानिस्तान के जाहिल व बेरोजगार लोगों को 'धर्म की अफ़ग़ी' खिलाकर धर्म और शरीया के नाम पर खेला जा रहा है। इस्लाम की उत्तिके समय से ही ऐसी शक्तियां सक्रिय हो चुकी थीं जो धर्म और सत्ता का घालमेल कर आम लोगों को थोड़े में रखकर मूलत में स्वयं सत्ता का भरपूर आनंद लेती रही हैं। इसी सोच में तगांवा के ऊपर धरपूर आनंद लेती रही है। जिसकी अंतर्गत चीन के वीरांग मुसलमानों के साथ बड़े वैश्वानिक विचार विश्वास के बाहिर तो इसमें थे लोगों ने जानता वाला ज्यादातियों के बावजूद इनके लिये जानता वाला नहीं था। याद नहीं कि तालिबानी भागीदारों ने जानता वाला ज्यादातियों के बावजू

मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तवज्ज्ञ नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं। सर्वांगासन: यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इस करने से थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथियों का मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे ले जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री तक कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन: यह आसन यकृत व मूत्राशय के सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अनाशक्ति को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। एड़ी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखें। हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिने हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटे हुए शरीर के दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ का अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एवं मिनट इस अवस्था में रुकने के बाद धीरे-धीरे उत्तराधि अवस्था में आ जाएं। अब दाहिने हाथ के

विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्राणायामः प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामी और भ्रस्तिका प्रणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्तिका प्रणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुँह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कारः अगर आपके पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को नियंत्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग किया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

इन बातों का रखें ध्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढाले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजमरा के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असाहाय रिथित में पाएंगे। तनाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमज़ोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तनावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठाक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमज़ोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी सर्बंधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति का खासा महत्व है इसलिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियाँ हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हृष्ट-पुष्ट तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बैल का शरबत भी मस्तिष्क को पुष्ट करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर डबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए, तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्पी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्पी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखने में ये शंख जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्मच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। आंखें, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ मिक्सा म पासकर चटना बना ल। बाद म इस चटना म 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलेह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलेह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगाज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलेह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पुष्ट करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगट्टे के हल्लुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगट्टे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हल्लुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।

दित्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

हैल्थ संवाददाता

लैटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर ऊपरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दित्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्भियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।



डेंगी के मरीजों को पपीते के पत्ते से फायदा होता है या नहीं अभी इस पर सवालिया निशान हैं, लेकिन श्रीलंकाई वैज्ञानिकों की रिसर्च को ब्रिटिश मेडिकल जर्नल ने पब्लिश कर इसके यूज करने के तरीके पर गाइडलाइन जारी की है। जर्नल की इस स्टडी के

अनुसार, पपीते के पत्ते से डेंगी के मरीजों में बुखार के पहले दिन से ही फायदा होता है। साथ ही, यह भी कहा गया है कि अभी तक जितनी भी स्टडी हुई है, किसी में इसके साइड इफेक्ट की बात सामने नहीं आई है। लेकिन, अभी तक न तो डल्ल्यूएचओ ने इसे रिकमंड किया है और न ही नैशनल गाइडलाइन में इसे शामिल किया गया है। इस रिसर्च पेपर का हवाला देते हुए गंगाराम अस्पताल के डॉक्टर प्रत्युष कुमार ने कहा कि पपीते के पत्ते के कई फायदे बताए गए हैं, जैसे- यह डेंगी फीवर के द्युरोग्यन को कम करता है, अस्पताल में मरीज के ठराव को कम करता है, बॉडी से फल्ट्यूड लीक नहीं होने देता और वाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाता है। डॉक्टर ने बताया कि इस स्टडी में यह भी कहा गया है कि बुखार कन्फर्म होने के पहले दिन से ही पपीते के पत्ते का रस दिया जा सकता है। हालांकि, यह रस कभी भी इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि अभी तक इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं देखा गया है। रिसर्च पेपर में कहा गया है कि अगर किसी को डेंगी पकड़ में आया है तो उसे तुरंत ऐलोपैथिक डॉक्टर से इलाज शुरू कराना चाहिए और पपीते के पत्ते का इस्तेमाल अलग से डेंगी मैनेजमेंट के लिए किया जा सकता है। पत्ते का जूस कभी भी किसी भी स्ट्रेज में दिया जा सकता है। लेकिन, बुखार आने के पहले दिन से देने पर इसका फायदा बहुत ज्यादा होता है। इसमें कहा गया है कि यह जूस एक अडल्ट को 30 एमएल दिन में तीन बार दिया जाना चाहिए और बच्चों को 5 से 10 एमएल दिन में तीन बार दें। हालांकि इसमें यह भी कहा

गया है कि जूस पीने के बाद एक घूंट पानी कढ़वा देस्तु खत्म हो जाए।

इस गाइडलाइन में जूस बनाने का तरीका भी बताया गया है। इसके मुताबिक सबसे पहले हेल्दी और फेश पपीते के पत्ते को लें। इसे अच्छी तरह से धो लें और चॉप कर दें, इसके बाद 50 ग्राम पत्ते लें, इसमें 50 एमएल पानी (पानी गर्म करके ठंडा कर लें) और 25 ग्राम चीनी मिलाएं। इसे 15 मिनट तक मिक्स करें। मिक्स होने के बाद इसे 30 मिनट तक छोड़ दें, इसके बाद इससे जूस निकाल लें। जूस निकालने के लिए हाथों का ही यूज करें। इसके बाद यह जूस डेंगू मरीज को पिलाएं। एक बार तैयार किए गए जूस को 24 घंटे तक रिज में रख रखते हैं।



गर्भियों के लिए अच्छा है करेला

नमी अधिक तथा वसा कम मात्रा में होने के कारण यह गर्मियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ होती है और किसी प्रकार के फोड़े-फुर्सी नहीं होते। यह भूख बढ़ाता है, मल को शरीर से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है। इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आँखों की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रसोई होने पर इसके पतों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रेग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थित में बहुत लाभकारी होता है। करेले की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर ही जाती है। इससे एसीडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारों की शिकायत भी दूर हो जाती है।

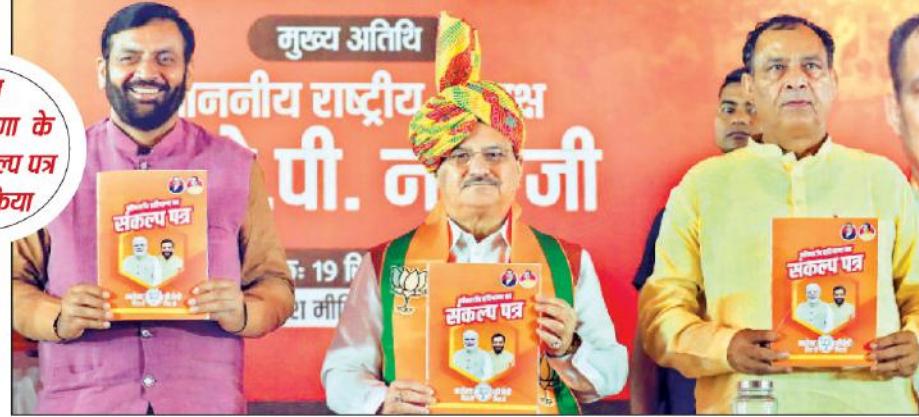
कुष्टरोग में करेला

हैं रामबाण
त्वचीय रोग, कुष्ठ रोग तथा
बवासीर में करेले को मिक्सी
में पीसकर प्रभावित स्थान पर
हल्के-हल्के हाथों से लेप
लगाना चाहिए। यह लेप
नियमित रूप से रात को सोने
से पहले लगाएं। जब तक
इच्छित लाभ न हो लेप लगाना
जारी रखना चाहिए। करेले के
रस की एक चम्मच मात्रा में
शक्कर मिलाकर पीने से खुनी
बवासीर में लाभ होता है। यह
शरीर में उत्पन्न टॉक्सिस्न्स तथा
उपस्थित अनावश्यक वसा को
दूर करता है अतः यह मोटापा
दूर करने में भी विशेष रूप से
सहायक होता है।

जिस स्त्री को मासिक
स्राव बहुत कठिन तथा दर्द भरा
हो तो उसे भी करेले के रस का
सेवन करना चाहिए। इसका
सेवन गर्भवती स्त्रियों में दूध
— — — — —

महिलाओं को हर माह 2100 रुपये और गरीबों को 5 लाख आवास देंगे

► दोहतक



पहले हरियाणा जीवनों के संकल्प पत्र जारी किया

नड़ा ने कहा कि गुरुजी ये सौभाग्य मिला है, हरियाणा की परिवर्त भूमि से विद्यानसभा चुनाव के लिए 10 साल पहले राय थी। पहले हरियाणा की जीवनों के संकल्प पत्र जारी करने के लिए गवर्नर और सरकारी संघर्ष थे।

हरियाणा का संकल्प पत्र

- 1. सभी महिलाओं को लाडो लक्ष्मी योजना के तहत प्रतिमाह 2100 रुपए
- 2. 10 औदृष्टिक शहरों का निर्माण। प्रति शहर 50,000 स्थानीय युवाओं को जीकरी के उदायियों की विशेष प्रोत्साहन
- 3. व्यापक विदेशी अधिकारी को संकल्प पत्र का गुप्त इलाज एवं परिवार के 70 वर्ष से अधिक प्रयोग के लिए गवर्नर और सरकारी लालग-लालग से गुरुजी की सुविधा
- 4. 24 फरसालों की घोषित व्यूनाम समर्थन मूल्य पर खरीद
- 5. 2 लाख युवाओं को बिना पर्ची बिना खर्ची परकी सरकारी लालग
- 6. 5 लाख युवाओं के लिए अन्य रोजगार के अवसर एवं जैशनल अप्रेटिशिप प्रोजेक्टों को संचालित करना
- 7. शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में 5 लाख आवास
- 8. सरकारी अस्पतालों में डिलिजिस मुफ्त

- 9. हर जिले में ओलंपिक खेलों की नर्सरी
- 10. हर घर गृहीणी योजना तहत 500 रुपए में सिलेंडर स्लूटर
- 11. ग्रामीण क्षेत्र में कौलेज जाने वाली प्रत्येक छात्रा की शुल्क
- 12. हरियाणी अधिकारी को सरकारी जीकरी
- 13. कैम्पसी के अर्थिंग रेल कोरिडोर का निर्माण एवं नई वेद मार्ट ट्रेनों की शुल्कात
- 14. विशिष्ट रेपिड रेल सेवा एवं फरीदाबाद से गुरुजी की बीच इंटरसिटी एक्सप्रेस मेट्रो सेवा की शुल्कात
- 15. छोटी पिलडे समाज की जीतियों (36 विदारियों) के लिए पर्याप्त बजट के साथ अलग-अलग कल्याण बोर्ड
- 16. एपी और पेंडों को जोड़ने वाले साइडिंगिंग फॉर्मेलों के अधार पर सभी सामाजिक मासिक पेंडों में वृद्धि
- 17. मैटिकल और हजारियिंग पद्धते वाले ओब्सी एवं एसी जीतियों के डिलियाणा के विद्यार्थियों को पूर्ण छात्रवृत्ति

सरकार ने 10 सालों में पूरे किए गए : प्रदेशीय अधिकारी

भाजपा के प्रदेशीय अधिकारी मोहन बड़ौली ने कहा कि 2014 और 2019 में जो संकल्प पत्र भाजपा ने जारी किया था, उसके सभी ताके सरकार ने 10 सालों में पूरे किए हैं। जिस राजकार के द्वारा नीति गीती जीकरी लालग-लालग से गुरुजी की बीच इंटरसिटी एक्सप्रेस मेट्रो सेवा की शुल्कात है, जो एक हरियाणा में भी भाजपा की सरकार बनी है, जो एक हरियाणा में भी भाजपा की सरकार बनी है। इसके साथ ही मुख्यमंत्री नायब सिंह संकीर्णी जी अपने साथीन के डिलियाणा में भाजपा सरकार बनने का दावा किया है।

खबर संक्षेप

छोटी 2 कोरियोग्राफर जानी हुए गिरफ्तार

नई दिल्ली : हमें कमिटी की रिपोर्ट सम्में आने के बाद से मलयालम

मिलन इंडस्ट्री हिलो हुई है। कई

एप्टेस ने अपने

साथ हुए यौन शोषण पर

खुलकर बोला

है। अब जाने

माने तेलुगु

के रियोग्राफर

शेख जानी बाशा (जानी मास्टर) पर

एक यौन उत्पीड़न का आरोप

लगाया था। सामाजिक अपराध से

अपेंशास टीम ने गुरुवार 1 को गोवा में गिरफ्तार कर लिया है।

हरियाणा ने चुनाव प्रचार में जुटेंगे केंद्रीयावाल

नई दिल्ली : असर्विंद केंद्रीयावाल

दिल्ली के मुख्यमंत्री पर से इत्तेफ़ा

उठोने देवता ताके लिए अतिशी

को सौंप दी है।

केंद्रीयावाल अब

शुक्रवार से

हरियाणा में

एक्सप्रेस बोर्ड

होने जा रहे हैं। हरियाणा के

चुनाव के लिए गोवा

में जुटेंगे केंद्रीयावाल

जानी हुए गिरफ्तार

जानी हुए गिरफ्तार